PSYCHOMETRIA · SIGMUND

INTELIGENCJA EMOCJONALNA®

Empatia, samokontrola, komunikacja i odporność na stres, mierzone w 30 minut.



© 2026

ROZWIĄZANIE DLA KOMPETENCJI RELACYJNYCH, KTÓRYCH NIE WIDAĆ W CV.

Inteligencja Emocjonalna® opisuje cztery obszary: wymiar osobisty, relacyjny, zarządzanie stresem oraz adaptacyjność. Badanie wychodzi od reakcji w typowych sytuacjach zawodowych, a nie od deklaracji kandydata. Widać więc różnicę między opanowaniem w rozmowie a rzeczywistą odpornością pod presją.

Do czego służy? Rekrutacja na stanowiska kontaktowe, wybór menedżerów, plan rozwoju dla zespołu, przygotowanie mediacji między działami.



01 Specjaliści HR
Ocena kompetencji relacyjnych poza deklaracjami

02 Menedżerowie
Wybór osób do pracy z ludźmi i pod presją

03 Trenerzy
Trafny punkt startowy dla programu rozwoju

04 Konsultanci
Opis napięcia w zespole w kategoriach zachowań

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

CO TEN TEST ZMIENIA DLA PAŃSTWA.

Cztery wymiary emocjonalne: co kandydat robi z emocjami w pracy.

01

Wymiar osobisty

Samoświadomość, wyrażanie emocji, pewność siebie i stabilność.

02

Wymiar relacyjny

Empatia, asertywność, komunikacja i rozwiązywanie sporów.

03

Zarządzanie stresem

Odporność na presję, opanowanie i jasność myślenia w kryzysie.

04

Adaptacyjność

Elastyczność wobec zmian, spokój i optymizm zawodowy.

05

Reakcje w sytuacjach

Ocena zachowań w kontekście, nie samoocena kandydata.

06

Standardy oceny

Walidacja zgodna z wytycznymi ITC i EAPA.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

~200 PYTAŃ · ~30 MINUTES

OCENIANE WYMIARY I KRYTERIA

20 kryteriów w 4 wymiarach.

01 WYMIAR OSOBISTY

5 KRYTERIÓW

Samoświadomość oraz świadomość emocjonalna w relacjach zawodowych

Wyrażanie emocji w sposób jasny i dopasowany do kontekstu pracy

Pewność siebie i asertywność osobista w postawie zawodowej

Niezależność emocjonalna w kontrolowaniu reakcji i podejmowaniu decyzji

Stabilność emocjonalna w obliczu wyzwań i złożonych sytuacji

02 WYMIAR RELACYJNY

5 KRYTERIÓW

Empatia i rozumienie emocji innych osób w środowisku zawodowym

Asertywność w kontaktach, pozwalająca wyrażać się jasno i z szacunkiem

Towarzyskość i swoboda w relacjach w zespole

Komunikacja emocjonalna skutecznie budująca relacje oparte na zaufaniu

Konstruktywne rozwiązywanie różnic zdań w sytuacjach konfliktowych

03 ZARZĄDZANIE STRESEM

4 KRYTERIÓW

Odporność na stres zawodowy w wymagających środowiskach

Opanowanie w napiętych lub nieprzewidzianych sytuacjach

Kontrola emocjonalna pozwalająca zachować efektywność i jasność myślenia

Rezyliencja w obliczu nieprzewidzianych zdarzeń i okresów silnej presji

04 ADAPTACYJNOŚĆ I TECHNIKI

6 KRYTERIÓW

Elastyczność emocjonalna i behawioralna w warunkach zmian

Rozwiązywanie konfliktów ze spokojem, uważnością i wyczuciem

Optymizm zawodowy i konstruktywne nastawienie na co dzień

Zrozumienie Inteligencja Emocjonalna® i jej praktycznych zastosowań

Techniki regulacji emocjonalnej i zarządzania stresem w pracy

Ponad 500 testów wiedzy zawodowej

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 04

WYNIKI BEZPOŚREDNIO UŻYTECZNE DLA HR.

Po badaniu SIGMUND zamienia odpowiedzi w konkretne punkty odniesienia, aby rekrutować, porównywać i przygotować rozmowę. Asystent oparty na sztucznej inteligencji, w formie chatbota, pomaga również interpretować wyniki i przejść do działania.



01

Wyniki i profil odniesienia

Bilans kompetencji ze szczegółowymi wynikami, samoocenę i porównaniem z oczekiwanym profilem.

02

Raport dopasowany do potrzeby

Od raportu szczegółowego po krótką syntezę, zależnie od poziomu szczegółowości potrzebnego rekruterowi lub menedżerowi.

03

Czytelne wizualizacje

Radar, histogramy i porównania, aby szybko dostrzec mocne strony i obszary rozwoju.

04

Przewodniki działania

Pytania na rozmowę i indywidualne wskazówki, aby pogłębić wyniki i przygotować kolejne kroki.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

WIARYGODNOŚĆ NAUKOWA

Test stworzony, aby wspierać decyzje rekrutacyjne, oceniające i rozwojowe.

~200

PYTAŃ

4

WYMIARY

~30 minutes

CZAS WYPEŁNIANIA

WALIDACJA

- **Podwójna walidacja zewnętrzna**
  Walidacja wewnętrzna i spójność
- **Rzetelność i stabilność**
  Spójność odpowiedzi i skal
- **Wiedza zawodowa**
  Ponad 500 kwestionariuszy wiedzy zawodowej

DOSTĘPNY W

Ponad 10 języków

Francuski · Angielski · Niemiecki · Hiszpański i więcej

Prosimy o kontakt z naszym zespołem w sprawie demonstracji: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06